

קחו נשימה עמוקה אתם לא לבד

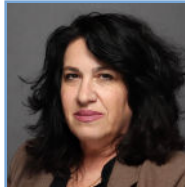


העמותה
הישראלית
לסרטן ריאה

אם אתם קוראים את זה עכשיו, ייתכן שאובחנתם עם סרטן ריאה, או שאתם מלווים אדם קרוב שאובחן. זה רגע מטלטל ותחושת חוסר הוודאות טבעית לגמרי.
לצד הקושי, חשוב לדעת: תחום סרטן הריאה התקדם מאוד בשנים האחרונות, קיימים טיפולים מתקדמים ורפואה מותאמת אישית **ויש תקווה.** אתם יוצאים למסע מורכב, עם עליות וירידות.
אל תישארו לבד עם הפחדים – שתפו מישהו קרוב במה שאתם מרגישים. המציאות החדשה מביאה איתה שינויים, עומס רגשי ולעיתים תחושת חוסר שליטה. בתוך כל זה, נסו לשמור על שגרה ודברים שעושים לכם טוב: מפגש עם חברים, פעילות מרגיעה, רגעים קטנים של נחת. הקשיבו לגוף שלכם: תנוחו כשצריך, תאכלו, תישנו היטב ותהיו עם אנשים שאתם אוהבים. **זכרו! פחד ודאגה הם טבעיים.**
אתם לא לבד!
העמותה הישראלית לסרטן ריאה כאן עבורכם, עם מידע ותמיכה לאורך הדרך. מאחלים לכם הרבה בריאות וכוחות ♥

דבר המנכ"לית - ד"ר שני שילה

כאשר אלעד בעלי, אובחן בשנת 2011 עם סרטן ריאה גרורתי בגיל 43, הרגשנו שהשמיים נפלו עלינו. באותה תקופה תחלת החיים הממוצעת הייתה כשנה בלבד והעתיד נראה מצומצם ומפחיד. ובכל זאת, בזכות ההתקדמות הרפואית, אלעד חי 11 שנים - שנים יקרות ומשמעותיות



שלא היינו מעזים לדמיין בתחילת הדרך.

אני כותבת אליכם היום לא רק כמייסדת העמותה, אלא גם כמי שעברה את המסע הזה מקרוב. מאז אותם ימים חלו התקדמויות עצומות, סרטן הריאה הוא מהתחומים שבהם נרשמו מהפכות של ממש ברפואה מותאמת אישית, בהבנת המחלה ובפיתוח טיפולים חדשים. המשמעות היא שיש היום הרבה יותר אפשרויות, הרבה יותר ידע, ובעיקר הרבה יותר תקווה. גם אם הדרך נראית עכשיו לא ברורה, חשוב שתדעו שאתם לא לבד! יש סיבה אמיתית להביט קדימה.

שלכם, שני

צ'ק ליסט למאבחן החדש

* כל עצה היא בגדר המלצה בלבד

- חשוב לשמור את כל המסמכים הרפואיים, כולל תוצאות של בדיקות.
- הבנת הביולוגיה של הגידול חשובה כדי להתאים את הטיפול הנכון.
- בררו אם קיימים מחקרים וטיפולים חדשים הרלוונטיים לכם.
- אל תהססו לשאול שאלות על מנת להבין את המושגים הרפואיים, את קבלת ההחלטה על סוג הטיפול וכו'.
- קחו בערבון מוגבל את המידע הקיים באינטרנט! מידע מהימן ומעודכן ניתן למצוא באתר העמותה ובקבוצת הפייסבוק "חברים לנשימה".
- ערכו "מיפוי משפחתי" וחלוקת תפקידים על פי היכולות של כל אחד מבני המשפחה, כדי שנטל הטיפול לא ייפול על בן משפחה אחד.
- תמיכה נפשית - קיימת עזרה מקצועית דרך קופת החולים/בית החולים, או בעזרת שירות "מישהו בבית" של העמותה הישראלית לסרטן ריאה, **אל תשארו לבד!**
- עם קבלת האבחנה ועד לתחילת הטיפול, התהליך יהיה אינטנסיבי. לאחר מכן נכנסים "לשגרת מחלה" שכוללת טיפולים, בדיקות וחוזר חלילה. בתקופה זו השתדלו להיות פעילים ככל הניתן, הקפידו על תזונה נכונה, וודאו שמיציתם את כל הזכויות הבירוקרטיות שמגיעות לכם.
- שמרו על אופטימיות וזכרו - **מחשבה יוצרת מציאות!** אל תתנו לאף אחד לקחת לכם את התקווה.



חברים לנשימה - קהילת המשפחות בפייסבוק

www.ilcf.org.il - אתר העמותה

העמותה הישראלית לסרטן ריאה - דף הפייסבוק של העמותה



העמותה
הישראלית
לסרטן ריאה

טיפים של מתמודדים ובני משפחה מטפלים



התקבלה אבחנה - מה עכשיו?

- אם אתם מרגישים שקשה לכם להכיל ולהשלים עם האבחנה, תנו למלווה לקבל את ההחלטות הראשוניות עד שתוכלו לשמוע, להבין ולהחליט בעצמכם.
- לא לפחד לשאול שאלות! מיד אחרי האבחנה עלול להיות עומס גדול של מידע: מונחים רפואיים, נתונים, עצות, שמות של תרופות, בדיקות והליכים. לשאול הכל את הצוות הרפואי.

איך מתמודדים מבחינה נפשית?

- ככל שתהיה סביבכם יותר תמיכה, יהיה לכם יותר קל בדרך. אל תתמודדו לבד!
- גם אם כל החיים הייתם עצמאים, זה הזמן ללמוד לקבל. יהיו במסע שלבים שבהם תתקשו לתפקד לבד, וכדאי לא לבזבז אנרגיה על בושה, התנצלויות וגאווה.
- שתפו בני משפחה וחברים במה שעובר עליכם, התמודדות עם סודות והסתרה מקשה על כולם.
- טפלו בנפש! במידת הצורך התייעצו עם אנשי מקצוע שיוכלו להמליץ על תרופות שיעזרו.

בירוקרטיה

- צרו קשר עם העובד הסוציאלי במחלקה האונקולוגית, שסייע בכל העניינים הבירוקרטיים: קבלת תעודת נכה מביטוח לאומי, תו חנייה, הנחה במס הכנסה וכו'.
- בדקו איזה בדיקות וטיפולים מכסה קופת החולים/הביטוח הפרטי.

מערכת יחסים עם צוות מטפל

- בכל מכון אונקולוגי יש אחות מתאמת, חשוב לברר מיהי, להיפגש ולהיעזר בה.

התמודדות עם תופעות לוואי

- אל תסתירו את תופעות הלוואי שלכם ואל תפחדו להתלונן. חשוב שהרופא ידע מה מפריע לכם כדי שיוכל לצמצם את תופעות הלוואי ככל האפשר. יש הרבה דרכים להתמודד ולנהל את תופעות הלוואי, ולהגיע לשליטה טובה יותר בהן, כך שאיכות החיים תהיה מיטבית.
- התייעצו עם הרופא לגבי מינון ותדירות של שימוש במשככי כאבים במידה ואתם זקוקים.
- הקשיבו לגוף! הוא ישתנה בעקבות המחלה והטיפולים, אבל הוא יספר לכם למה הוא זקוק.

סיפורי תקווה



שמי יוסי שמש, בן 57, נשוי ואב לשניים.

בשנת 2016 אובחנתי עם סרטן ריאה בשלב 4. הייתי בן 48 וברגע אחד, החיים השתנו: פחד, חוסר ודאות והמון שאלות. בדיקות גנומיות הובילו לטיפולים מותאמים עבורי: ביולוגיים ואימונותרפיים, בהדרגה הגידול הצטמצם, הגרורות כמעט נעלמו. עברתי ניתוח והקרנות והיום אני ממשיך בטיפול ומעקב. זה לא פשוט, אבל אני כאן, חי, נושם ומנהל את המחלה. היום שלי מלא בעבודה, משחקי טניס וטיולים עם הכלבה שלנו. אני נהנה מהמשפחה שלי ומהרגעים הקטנים של החיים.



כיום אני גם מנטור בעמותה הישראלית לסרטן ריאה, ומלווה אחרים בדרך הזו. המסר שלי אליכם: אפשר להמשיך לחיות טוב גם לצד המחלה. שלכם, יוסי שמש

שמי אירית נוי וזה הסיפור שלי

אובחנתי בשנת 2020, הייתי בת 63. בתחילת תקופת הקורונה הרגשתי לא טוב. לאחר בדיקות וניתוח, אובחנתי עם סרטן ריאה. הפסקתי לעשן מיד, והתחלתי טיפול ומעקב. השנה הראשונה הייתה קשה מאוד, אבל דרך העמותה הישראלית לסרטן ריאה וקהילת "חברים לנשימה" מצאתי תמיכה אמיתית. קיבלתי מנטור שליווה אותי ונתן לי כוח ברגעים הכי קשים. היום, כעבור חמש וחצי שנים, אני יציבה, מטופלת בכדורים וחיה חיים מלאים, ללא עישון.



כיום אני בעצמי מנטורית ומתנדבת בעמותה, ומלווה אחרים בדרך הזו. המסר שלי אליכם: מותר להישבר אבל יש המון תקווה. שלכם, אירית נוי לזויט